

## **Peningkatan Kesadaran Hidup Sehat Masyarakat melalui Senam Aerobic Low Impact sebagai Upaya Pencegahan dan Penanganan Hipertensi pada Lansia**

Durrotun Nafisah<sup>1</sup>, Mariana<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Institut Agama Islam Sunan Giri (INSURI) Ponorogo, Indonesia; nafisahdurrotun066@gmail.com

<sup>2</sup> Institut Agama Islam Sunan Giri (INSURI) Ponorogo, Indonesia; mar14na1212@gmail.com

### **Abstract**

The elderly complain of dizziness and difficulty sleeping due to lack of exercise and lack of knowledge or experience. One of the degenerative diseases that often appear without symptoms is hypertension. Hypertension is also called the silent killer because it can appear without symptoms. Hypertension in the elderly can be reduced with low impact aerobic exercise. The exercise is a light exercise performed by the elderly which causes relaxation to reduce complaints of dizziness caused by hypertension. This study aims to determine the changes before and after the effectiveness of low impact aerobic exercise on changes in blood pressure in the elderly. This research method uses the ABCD (Asset Base Community Development) method. The population in this study were elderly people in Tegalrejo Hamlet, Tegalrejo Village, Pulung District, Madiun Regency. This activity includes surveys, and carrying out socialization on efforts to prevent and treat hypertension in the elderly. The result of community service activities is an increase in awareness and understanding of the elderly about hypertension, especially efforts to prevent and treat it.

### **Keywords**

Elderly, Hypertension, Increased awareness, low impact aerobic exercise

### **Corresponding Author**

Durrotun Nafisah

Institut Agama Islam Sunan Giri (INSURI) Ponorogo, Indonesia; nafisahdurrotun066@gmail.com

## **PENDAHULUAN**

Menurut UN (2020) secara global terdapat 727 juta orang yang berusia 65 tahun atau lebih pada tahun 2020. Jumlah tersebut diproyeksikan akan berlipat ganda menjadi 1,5 miliar pada tahun 2050. Selama 50 tahun terakhir, presentase penduduk lanjut usia di Indonesia meningkat dari 4,5 % pada tahun 1971 menjadi sekitar 10,7 % pada tahun 2020. Angka tersebut diproyeksi akan terus mengalami peningkatan hingga 19,9 % pada tahun 2045 (Badan Statistik, 2020).

Kesehatan (Dinkes) Ponorogo mencatat jumlah lansia di Kabupaten Ponorogo yang menderita hipertensi mencapai 291.058 jiwa yang terdiri dari 144.595 laki-laki dan 146.463 perempuan (Risksedes, 2022).

Hipertensi atau penyakit darah tinggi sebenarnya adalah gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkan. Hipertensi sering disebut sebagai pembunuh gelap (*silent killer*) karena termasuk penyakit yang mematikan tanpa disertai dengan gejala lebih dahulu (Sustrani dan Alam,



2004).

Hipertensi akan meningkat seiring dengan bertambahnya usia menyebabkan terjadinya proses penuaan secara degenerative. Perubahan penduduk lansia akan mengalami penurunan pada fungsi motoric, kognitif, fisik, sosial, maupun seksual (Santoso, 2009).

Gejala hipertensi pada lansia bervariasi pada masing-masing individu dan hampir sama dengan gejala penyakit lainnya. Penyakit yang dimaksud misalnya sakit kepala, jantung berdebar-debar, sulit bernafas setelah bekerja keras, mudah lelah, penglihatan kabur, telinga mendengung, dan sukar tidur (Manjoer, 2000).

Peningkatan kesadaran yaitu melalui kegiatan promotive edukasi dan penyebarluasan informasi kesehatan untuk pencegahan hipertensi pada lansia, selain itu memberikan pengobatan ringan bagi lansia dengan mendatangi tempat posyandu lansia (Tien Hartini, 2018).

Penanganan umum hipertensi yaitu secara *pharmacology* dan *nonpharmacology*. Penanganan *pharmacology* menggunakan obat-obatan, sedangkan penanganan *nonpharmacology* dengan diet, terapi *complementer*, dan olahraga rutin. Chanel (2011) menyatakan bahwa olahraga teratur bisa menjadi cara yang efektif untuk mengobati hipertensi. Aktivitas fisik menyebabkan otak di stimulasi dan menyebabkan perasaan kesejahteraan. Salah satu olahraga yang efektif untuk menurunkan hipertensi adalah dengan melakukan senam yaitu senam aerobic low impact.

Olahraga merupakan upaya pencegahan dan penanganan hipertensi yang baik pada lansia. Salah satu jenis olahraga yang cocok untuk lansia adalah senam aerobik dengan intensitas rendah. Senam dengan tipe low impact memungkinkan untuk mengurangi ketegangan pada tubuh sementara masih menyediakan sarana tetap aktif secara fisik (Winderlich, 2012).

Tujuan khusus adanya senam low impact adalah meningkatkan kesadaran lanjut usia untuk membina masalah kesehatan, meningkatkan peran, kemampuan keluarga, dan masyarakat atas pentingnya kesehatan usia lanjut, serta meningkatkan pelayanan kesehatan. Senam aerobic low impact merupakan suatu program dari dinas kesehatan, kemudian dikoordinasikan oleh puskesmas pada tiap dusun yang selanjutnya dikelola serta dikoordinasikan oleh kader lansia yang berada di masyarakat.

Tujuan umum dilaksanakan senam low impact terhadap hipertensi pada lansia adalah untuk meningkatkan kesadaran, mutu, dan kesehatan lanjut usia agar mencapai masa tua yang berdaya serta bahagia di kehidupan keluarga dan masyarakat sesuai kondisinya (DepKes RI, 2003).

Studi pendahuluan dilakukan di Posyandu Dahlia Dusun Tegalrejo, Desa Tegalrejo, Kecamatan Pulung, Kabupaten Ponorogo untuk meningkatkan kesadaran hidup sehat melalui senam aerobic low impact sebagai upaya pencegahan dan penanganan hipertensi pada lansia. Hasil studi pendahuluan didapatkan sebanyak 19 orang dari 50 lansia mengalami hipertensi, merasakan pusing atau sukar tidur yang mengganggu aktivitas keseharian lansia. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik

melakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh senam aerobic low impact terhadap pencegahan dan penanganan hipertensi pada lansia.

Penelitian ini merupakan penelitian dengan mengimplementasikan metode ABCD (*asset based community development*) yang bertujuan menarik garis kemampuan yang dimiliki lansia untuk meningkatkan kesadaran diri dengan pendampingan proses pengembangan dan pemberdayaan. Dari proses tersebut, maka harapan besar semakin maksimal "*output dan outcome*" yang dimunculkan.

## **METODE**

Pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan Asset Based Community Development (ABCD), program edukasi atau penyuluhan awalnya ditujukan untuk memberikan kesadaran dan pengetahuan terkait pentingnya senam low impact pada penderita hipertensi sebagai salah satu sarana penunjang pembelajaran. Metode ABCD dapat membantu peneliti agar dapat melihat bagaimana perubahan penduduk lansia dari apa yang diinginkan, seperti pengetahuan, perubahan, dan sumber daya lainnya yang terkadang dapat disembunyikan, tetapi sering terabaikan atau tidak signifikan yang akhirnya diberhentikan (Barrett, 2013).

Pelatihan ini menggunakan metode pendekatan ABCD yang memanfaatkan asset beserta potensi yang menjadi focus utamanya di Desa Tegalrejo Kecamatan Pulung, Kabupaten Ponorogo. Pemberdayaan lansia pada senam aerobic low impact merupakan asset yang dimiliki penduduk lanjut usia dalam bidang kesehatan. Potensi peningkatan kesadaran masyarakat terhadap hipertensi dan senam dalam bidang kesehatan senantiasa harus digali dan dikembangkan untuk meningkatkan kualitas pola hidup sehat lansia. Semakin bertambahnya pengetahuan lansia terhadap senam aerobic low impact berperan sebagai meningkatkan kesadaran hidup sehat dalam upaya pencegahan dan penanganan hipertensi pada penduduk lanjut usia, sehingga dapat meningkatkan keseimbangan dan mobilitas. Tidak hanya senam dan edukasi, pemberian obat ringan oleh kesehatan dapat mengurangi lansia terhadap penyakit hipertensi yang dialami. Terlebih lansia yang memiliki BPJS mendapatkan pengobatan gratis bagi yang membutuhkan.

Berdasarkan observasi awal peneliti melakukan peningkatan kesadaran melalui edukasi dan beberapa upaya pencegahan dan penanganan untuk mengurangi resiko hipertensi pada lansia. Penggunaan metode ABCD ini dilakukan melalui beberapa tingkatan, antara lain:

Inkulturasinya yaitu adaptasi pada lokasi yang berkaitan dan berpotensi. Pada tingkatan ini dilakukan pendekatan terhadap masyarakat sehingga mempunyai rasa percaya diri dan terbuka. Sehingga memudahkan melangkah ketahap selanjutnya. KPM berdampak dilaksanakan di Desa Tegalrejo Kecamatan Pulung Kabupaten Ponorogo. Kegiatan ini dilaksanakan di tempat posyandu ibu

Turiyah yang merupakan salah satu warga Desa Tegalrejo.

Discovery adalah tingkatan penemuan informasi berupa data yang dapat digunakan untuk membandingkan perubahan sebelum dan sesudah melaksanakan senam aerobik low impact pada lansia. Pada tingkatan ini peneliti di bantu kader lansia dan bidan kesehatan untuk mengidentifikasi asset yang dimiliki Desa Tegalrejo. Identifikasi tersebut difokuskan pada pemberdayaan lansia dengan metode wawancara kepada beberapa penduduk lansia yang mengalami hipertensi dan kader lansia atau ibu Mamik.

Design yaitu tingkatan pada saat mengetahui aset dan mengidentifikasi peluang yang kemudian digunakan untuk menjalankan program kerja awal. Pada tingkatan ini peneliti dapat mengenali peluang dan proses terhadap perubahan lansia dengan metode yang dapat di gunakan dalam pengembangan masyarakat.

Define merupakan sebuah Kerjasama untuk melakukan kegiatan rencana program kerja yang sudah disusun. Pada tingkatan ini kerjasama antara peneliti dengan penduduk lansia beserta kader lansia yaitu ibu Mamik untuk melaksanakan rencana kerja yang disusun. Tingkatan tersebut berupa: menimbang berat badan, tensi darah, penyuluhan hipertensi, pemberian obat ringan, senam lansia, dan analisis data lansia hipertensi.

Reflection merupakan kegiatan evaluasi pelaksanaan kegiatan yang terlaksana. Dalam kegiatan ini banyak evaluasi terhadap kegiatan yang terlaksana dan perlu adanya peningkatan kesadaran dan penambahan pengetahuan dalam upaya pencegahan hipertensi pada lansia. Pencegahan hipertensi tidak hanya senam aerobik low impact bahkan harus di imbangi dengan pengurangan konsumsi garam. Namun penduduk lansia telah sedikit memahami bahayanya mengkonsumsi garam yang berlebihan pada penderita hipertensi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Inkulturasi

Peserta KPM berdampak melakukan observasi di desa Tegalrejo, kecamatan Pulung, kabupaten Ponorog 20 KM dari pusat kota, seperti silaturahmi dengan kader lansia dan penduduk lansia. Hal tersebut bertujuan untuk menggali informasi tentang aset dan potensi yang ada di masyarakat. Dari hasil observasi yang dilakukan penduduk lanjut usia Dusun Tegalrejo, Desa Tegalrejo terdapat 50 responden dan prioritas mengalami hipertensi. Pernyataan ini bisa dibuktikan melalui data lansia Desa Tegalrejo yang dapat dilihat pada table berikut:

**Gambar 1. silaturahmi dengan kader lansia**



**Tabel 1. tingkatan hipertensi penduduk lansia dusun Krajan tahun 2023**

No	Tingkatan	Jumlah
1	Normal	7
2	Rendah	16
3	Tinggi	27
<b>Total</b>		<b>50</b>

Dari table dapat disimpulkan penduduk Dusun Tegalrejo, Desa Tegalrejo, Kecamatan Pulung mayoritas mengalami hipertensi.

## **2. Discovery**

Pada tingkatan ini peneliti dibantu bidan kesehatan dan kader lansia untuk mengidentifikasi aset yang dimiliki Dusun Tegalrejo, Desa Tegalrejo. Identifikasi ini difokuskan pada perubahan tekanan darah lansia sebelum dan sesudah senam aerobik low impact pada lansia di Posyandu Dahlia dengan metode wawancara kepada kader lansia dan beberapa lansia yang mengalami hipertensi. Saat melakukan aktifitas fisik senam aerobik low impact tekanan darah akan naik cukup banyak. Tekanan darah sistolik yang semula 110 mmHg sewaktu istirahat akan naik menjadi 150 mmHg. Sebaliknya, setelah latihan senam selesai, tekanan darah akan turun sampai di bawah normal dan berlangsung 30-120 menit. Terlaksananya senam aerobik low impact menjadikan penduduk lansia berpotensi untuk meningkatkan kesadaran hidup sehat yang dapat membantu kesehatan penduduk lansia Desa Tegalrejo sendiri.

Pemetaan aset individu memiliki manfaat antara lain:

- a) membantu membangun sebuah landasan untuk pemberdayaan masyarakat lansia dan mempunyai solidaritas yang tinggi di dalam masyarakat.
- b) membantu dalam hubungan yang baik terhadap masyarakat.
- c) meningkatkan kesadaran masyarakat. (Ahmad, 2021)

### 3. Design

Pada tingkatan ini, setelah mengetahui harapan yang akan tercapai, maka haruslah membuat strategi yang digunakan untuk mencapai harapan tersebut. Selain itu, untuk menuju perubahan yang diinginkan masyarakat, hal-hal positif yang pernah ada dijadikan sebagai sumber kekuatan (Fitriabto, 2021).

Hasil dari tingkatan design yaitu sebuah rencana program kerja yang didasarkan apa yang sudah bisa dilakukan setelah mengetahui aset yang dimiliki. Metode dan alat yang digunakan untuk menemukan dan memobilisasi aset adalah pemetaan komunitas. Aset yang bisa di petakan antara lain:

- a. Aset personal meliputi : bakat, keterampilan kemampuan wawasan dan kemampuan lansia dalam senam aerobic low impack
- b. Aset social meliputi : Pemerintah, bidan kesehatan, kader lansia dan penduduk lansia
- c. Aset fisik meliputi : rumah penduduk, puskesmas, apotik.
- d. Aset non fisik meliputi : organisasi keagamaan dan badan social

Aset tersebut diperoleh dari hasil wawancara dengan perangkat desa dan pengamatan langsung di lapangan oleh peserta KPM di Dusun Tegalrejo, Desa Tegalrejo, Kecamatan Pulung, Kabupaten Ponorogo. Berdasarkan informasi yang didapat, peserta KPM mencoba mengidentifikasi aset tersebut, kemudian digunakan untuk merancang program kerja. Adapun program kerjanya sebagai berikut :

**Tabel 2. Rencana Program Kerja KPM**

Aset	Rencana Program Kerja	Keterangan
1. Sumber Daya Alam	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberikan pengarahan tentang pentingnya hidup sehat dan hipertensi</li> <li>2. Melakukan senam aerobic low impack</li> <li>3. Memberikan obat ringan</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memahami penduduk lansia tentang hidup sehat dan hipertensi</li> <li>2. Melakukan senam aerobic low impack untuk upaya penanganan hipertensi</li> <li>3. Lansia yang mempunyai keluhan mendapatkan obat dari Bidan Kesehatan secara gratis</li> </ol>

### 4. Define

Setelah masyarakat menemukan impian, maka peserta KPM berdampak bekerjasama dalam melaksanakan program kerja yang sudah tersusun. Pelaksanaan kegiatan KPM di lapangan berdasarkan program kerja yang telah ditetapkan dapat diuraikan sebagai berikut :

- a. Menimbang berat badan

Kelebihan berat badan hingga obesitas bisa mempengaruhi Kesehatan tubuh lansia. Pentingnya

menjaga berat badan ideal bagi lansia. Lansia dusun Tegalrejo berpotensi mengalami kegemukan, terutama karena ketidakseimbangan antara masukan makanan yang bergizi dan kurangnya aktifitas fisik. Kondisi lansia Dusun Tegalrejo banyak mengalami resiko hipertensi, stres dan penyakit jantung. Oleh karena itu, setiap posyandu lansia menimbang berat badan secara teratur, mengatur pola makan bergizi seimbang atau mengurangi garam dalam konsumsi setiap hari, dan cukup melakukan aktifitas fisik seperti jalan ringan, senam lansia, pilates dan lain sebagainya.

Sedangkan kekurangan berat badan pada Lansia dusun Tegalrejo sering mengalami masa otot menyusut atau penurunan kualitas hidup. Pemantauan berat badan pada lansia di Posyandu Dahlia dilakukan 1 bulan sekali yang bertujuan untuk mendeteksi jika terjadi penambahan atau penurunan berat badan.



**Gambar 2. Menimbang berat badan**

**b. Memeriksa tensi darah**

Setelah melakukan penimbangan berat badan, data berat badan dicatat kedalam lembar observasi. Setelah itu kader lansia mengukur tekanan darah dengan tensimeter digital. Berdasarkan data observasi, terdapat banyak lansia yang mengalami hipertensi, hal ini disebabkan bertambahnya usia. Dari 50 lansia terdapat 27 lansia yang mengalami hipertensi. Ditinjau dari jenis kelamin, keseluruhan lansia dusun Tegalrejo prioritas adalah perempuan. Menurut Kaplan, perubahan hormonal yang sering terjadi pada perempuan menyebabkan lebih cenderung memiliki tekanan darah tinggi.



**Gambar 3. Memeriksa tekanan darah**

c. Senam aerobic low impact

Setelah mengetahui aset- aset yang dimiliki penduduk Desa Tegalrejo Pulung Ponorogo, maka merancang program kerja seperti yang terdapat pada gambar di atas. Rencana program kerja yang dilaksanakan ditujukan kepada penduduk lansia Posyandu Dahlia yang berada di Dusun Tegalrejo, Desa Tegalrejo, Kecamatan Pulung, Kabupaten Ponorogo. Program kerja yang dilaksanakan berharap dapat menambah wawasan dan meningkatkan kesadaran terhadap penduduk lansia. Berdasarkan penelitian sebelum dilaksanakan senam aerobick low impack terhadap lansia penderita hipertensi dari 50 responden didapatkan rerata tekanan darah pra senam aerobic low impack sistolik 150,00 mmHg dan rata- rata tekanan darah diastolic 110. Lanjut usia disini terkena hipertensi dikarenakan seiringnya bertambahnya usia, mengalami perubahan sel, fisiologis, dan psikologis, yang menjadikan menurunnya sistem organ pada lansia. Semakin bertambah usia maka tekanan darah sering meningkat karena kekakuan pembuluh darah arteri besar.

Setelah dilakukan senam aerobic low impack pada lanjut usia dari 50 responden didapatkan rerata tekanan darah sistolik 145, 09 mmHg dan rata- rata tekanan darah diastolic 80.00 mmHg.

Menurut Triyanto (2014) senam terbaik untuk hipertensi pada lansia adalah senam aerobic low impack. Senam aerobic low impack merupakan senam yang dilakukan tanpa adanya Gerakan lompatan dan salah satu kaki tetap di lantai. Menurut Sumosardjono (1996) senam ini dibolehkan bagi mereka yang tidak dapat mengikuti senam aerobic benturan keras, cidera pada lutut atau pergelangan kaki, karena senam aerobic low impack ini merupakan latihan yang aman dari resiko. Gerakan dalam senam tersebut memperhatikan 4 komponen, yaitu: kekuatan, ketahanan, keseimbangan, dan fleksibilitas. Pada keempat komponen tersebut yang mempengaruhi penurunan tekanan darah adalah komponen ketahanan, karena memiliki manfaat mengurangi kekakuan pembuluh darah, membuat kerja jantung, paru- paru, dan ginjal. Aktifitas senam tersebut sangat manfaat bagi penderita hipertensi pada lansia

jika dilakukan secara teratur 3 kali dalam seminggu dengan durasi 15- 45 menit.

Dalam upaya menangani berbagai masalah kesehatan, upaya preventif merupakan langkah yang paling tepat selain upaya kuratif dan rehabilitatif. Mengingat upaya kuratif dan rehabilitatif membutuhkan biaya pengobatan dan perawatan yang cukup mahal, maka upaya preventif merupakan solusi yang paling tepat untuk mencegah munculnya berbagai penyakit degeneratif. Salah satu solusi yang tepat adalah dengan senam ringan atau senam aerobic low impact.

Berbagai penyakit yang mungkin timbul akibat kurang berolahraga menurut Sumosardjuno (1987) adalah 1) penyakit jantung koroner. 2) obesitas (gemuk yang berlebihan). 3) Hipokinetik, yaitu penyakit yang disebabkan kurang bergerak sehingga memudahkan terjadinya tekanan darah tinggi, sakit pinggang (lower back pain), aterosklerosis (penyempitan/pengerasan arteri). Meskipun hasil-hasil penelitian menunjukkan bahwa senam aerobic low impact bukan panacea (obat yang dapat menyembuhkan segala macam penyakit), namun senam tersebut dapat memperbaiki keadaan fisik dan psikis. Mengingat pentingnya arti olahraga atau senam bagi kehidupan lansia, maka upaya memasyarakatkan olahraga merupakan gagasan yang memiliki makna sangat penting.

#### **Gambar 4. Gerakan senam aerobick low impack pada lansia**



#### **d. Memberikan pemahaman tentang hipertensi**

Pemberian wawasan mengenai hipertensi merupakan cara memberikan pemahaman kepada masyarakat yang merupakan tujuan dari program kerja. Inti dari kegiatan ini adalah untuk mengajak penduduk lansia lebih memperhatikan lagi pada hal kesehatan.

Kegiatan tersebut dilaksanakan oleh peserta KPM pada hari Selasa tanggal 11 Juli 2023 dan dilaksanakan secara bertahap, bertempat di rumah penduduk desa Tegalrejo, kegiatan sosialisasi kepada penduduk lansia berjalan lancar dan tertib. Penyampaian materi menggunakan bahasa yang mudah dimengerti oleh penduduk lansia dan diselingi dengan humor. Cara penyajian dilakukan

dengan face to face. Sosialisasi juga tidak hanya teoritis, namun juga disertai dengan tanya jawab dan contoh- contoh kasus. Hal ini akan memperjelas apa yang disampaikan pemateri kepada penduduk lansia.

Selain dalam bentuk wawancara dan tanya jawab, dalam sosialisasi pencegahan dan penanganan hipertensi ini juga dilakukan pemeriksaan tekanan darah kepada seluruh lansia. Sehingga lebih mengetahui kondisi lansia dalam menjaga kesehatan tubuh. Adanya partisipasi secara aktif dapat meningkatkan upaya pencegahan dan penanganan hipertensi pada lansia.



**Gambar 5. Sosialisasi hipertensi pada lansia**

e. Memberikan obat ringan

Penanganan hipertensi pada lanjut usia dapat dilakukan dengan berbagai cara diantaranya: dukungan keluarga, dukungan masyarakat, layanan Kesehatan, dan pengobatan secara rutin. Lanjut usia yang mempunyai keluhan dapat langsung konsultasi kepada dokter atau bidan Kesehatan. Posyandu Dahlia di dusun Tegalrejo memnerikan obat ringan gratis bagi lansia yang mempunyai BBS, sedangkan yang belum atau tidak mempunyai BBS membayar Rp. 6000 untuk menebus obat. Tersedia obat paeacetamol, polysilane tablet, amoxicillin, dan lain sebagainya. Banyak lansia yang mengeluhkan pusing, lambung, dan nyeri otot, disitu bisa tanya jawab cara pencegahan dan penanganan bagi Kesehatan lansia.



**Gambar 6. Pemberian obat pada lansia**

## **5. Reflection**

Adanya senam aerobic low impack pada lansia sudah menjadi aset yang ada di Dusun Tegalrejo, Desa Tegalreja, Kecamatan Pulung, Kabupaten Ponorogo. Penduduk lansia melaksanakan senam tersebut sebagai upaya penanganan hipertensi. Penduduk lansia yang memiliki semangat dalam berolahraga akan berdampak besar bagi kesehatannya, serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola hidup sehat. Sebelum adanya KPM ini, senam aerobic low impack di posyandu dahlia yang berada di rumah penduduk belum cukup dikenal masyarakat luas. Karena kurangnya wawasan atau pemahaman terhadap upaya penanganan hipertensi pada apa yang dialami oleh lansia. Senam aerobic low impack digunakan peneliti dalam kesehatan lansia karena gerakan yang digunakan tidak berunsur loncat- loncat dan cocok untuk usia lanjut.

Berdasarkan hasil wawancara dengan mbak Mamik selaku kader lansia dan pengamatan yang dilakukan oleh peserta KPM sebagai penulis, kader lansia dan penduduk lansia merasa puas dan terbantu dengan adanya program kerja yang dilakukan oleh peserta KPM. Selain itu, dengan adanya program kerja dapat meningkatkan kesadaran terhadap penduduk lansia mengenai pentingnya kesehatan bagi penderita hipertensi. dan juga mempengaruhi kualitas hidup lansia.

Dengan adanya kegiatan tersebut kader lansia dan penduduk lansia sudah dapat merasakan hasilnya berupa:

- a) Senam aerobic low dapat menurunkan tekanan darah dan membuat realiksi pada pembuluh darah bagi lansia
- b) Mengetahui pentingnya upaya penanganan dan pencegahan hipertensi pada usia lanjut
- c) Meningkatkan kesadaran pada kesehatan lansia

## **KESIMPULAN**

Objek pendampingan mempunyai aset yang bisa digunakan dan dikembangkan kearah yang lebih baik, mempunyai keinginan berubah untuk meningkatkan kesadaran, ada Kerjasama dan dukungan dari berbagai pihak: pemerintah desa, bidan Kesehatan, kader lansia, dan masyarakat.

Kegiatan ini ditujukan untuk penduduk lansia dengan beberapa tingkatan antara lain: menemukan pemasalahan, Upaya penyakinan lanjut usia, merancang dan melaksanakan program, dan melakukan evaluasi.

Pendampingan yang dilakukan adalah sosialisasi meningkatkan kesadaran terhadap penderita hipertensi pada lansia, deteksi berat badan dengan timbangan badan, deteksi hipertensi dengan mengukur tekanan darah, melakukan senam aerobic low impack, dan memberikan obat ringan bagi lansia yang mempunyai keluhan.

## REFERENSI

- Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) 2022. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2022.
- [http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi\\_rakorpop\\_2018/Hasil%20Riskesmas%202018.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesmas%202018.pdf)-Diakses 2 juli 2022 Pukul 08.00 WIB
- Santoso, H. Ismail A. 2009. Memahami Krisis Usia Lanjut. Gunung Mulia. Jakarta.
- Al Barret Asset-Based Community Development. 2013. A Theological Reflection, (Birmingham Vicar Of Hodge Hill Church.
- Sustrani, S., Alam, S., 2004. Hipertensi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Mansjoer, A., 2002. Kapita Selekta Kedokteran, Media Aesceulapius, Jakarta.
- Sumardjono.(1996). Sehat dan Bugar. Jakarta: PT.Gramedia Pustaka Utama.
- Chanel, B. Health. 2011. Healty and Active Ageing. Victoria State Government. <http://www.betterhealth.vic.gov.au>. Diakses 7 Februari 2018
- Winderlich, S. M. 2012. Accomodation Low Impact Exercisein The Workplace and Duration of Exsclusive Breastfeeding. Jurnal Midwifery Womans Health 58 (6): 24-60.
- Barret, A. (2003). Asset Based Community Development: A Theological Reflection. Bimingham: Vicar of Hodge Hill Church.
- Triyanto, E. (2004). Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sumosardjono, Sadoso (1987) Petunjuk Praktis. Kesehatan Olahraga. Pustaka KGU. Jakarta.
- Fitrianto, A. R. dkk. (2021). Pendampingan dan Sosialisasi pada Usaha Toko Kelantong dengan Metode ABCD sebagai Upaya Pemberdayaan Ekonomi dan Peningkatan Literasi Usaha Toko Kelentong dalam Jurnal Abdidas Volume 1 Nomer 6 Tahun 2020. UIN Sunan Ampel Surabaya.